

## BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

---

### CRAWL 1

Kursnummer: 264338

---

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| Ort:     | Bäumlihof, Lehrschwimmbecken Bahn 1 |
| Adresse: | Zu den drei Linden 80<br>4058 Basel |

---

Lerninhalt: **Crawl**

Die Crawl-Feinform im Detail erarbeiten

- mit einer gestreckten Körperhaltung durchs Wasser gleiten
- mit einem korrekten Armzug den Widerstand überwinden
- mit einem korrekten Beinschlag die Stabilisation unterstützen
- mit einer korrekten Atmung rhythmisch längere Distanzen überwinden

#### **Crawl 1**

#### **Voraussetzung**

Circa 25 m Rücken und Crawl in Grobform schwimmen

#### **Inhalt**

Grundlagen Crawltechnik (Seitenatmung verbessern)  
Gezielte Übungen zur Verbesserung der Crawltechnik  
Bei Gruppeninteresse andere Schwimmstile

#### **Ziele**

Circa 50 m Crawl mit einer soliden Technik

---

|              |                      |               |
|--------------|----------------------|---------------|
| Trainer:     | Fabian Hafner        |               |
| Kursniveau:  |                      |               |
| Bemerkung:   |                      |               |
| Kosten:      | 310.00 CHF           |               |
| detaillierte | <u>Lektionen: 10</u> |               |
| Termine:     | Datum                | Uhrzeiten     |
|              | 12.10.2026           | 19:00 - 19:45 |
|              | 19.10.2026           | 19:00 - 19:45 |
|              | 26.10.2026           | 19:00 - 19:45 |
|              | 02.11.2026           | 19:00 - 19:45 |
|              | 09.11.2026           | 19:00 - 19:45 |
|              | 16.11.2026           | 19:00 - 19:45 |
|              | 23.11.2026           | 19:00 - 19:45 |
|              | 30.11.2026           | 19:00 - 19:45 |
|              | 07.12.2026           | 19:00 - 19:45 |
|              | 14.12.2026           | 19:00 - 19:45 |